

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (ВНЗ) СТОЛИЦІ УКРАЇНИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ

Киселевська С.М., Россипчук І.О., Човнюк Ю.В., Антонюк О.А.

Київський національний університет будівництва і архітектури (КНУБіА)

Анотація. У роботі встановлені основні закономірності екзаменаційних стресів та шляхи їх подолання засобами фізичного виховання та фізичної активності людини. Для реалізації вказаної мети запропоновані оптимальні режими навчання (роботи) та харчування студентів вищих навчальних закладів України у період екзаменаційної сесії.

Ключові слова: фізична активність, студенти, вищі навчальні заклади України, засіб, подолання, екзаменаційні стреси.

«Якщо у вас тремтять руки перед екзаменом з каліграфії, то вам не слід намагатися копіювати почерк стародавніх майстрів — краще спробуйте перейняти їх дух».

Ші Юй

1. Психологічні аспекти екзаменаційного стресу. Суспільне життя людини постійно ставить її у ситуації «екзаменів» — тих чи інших випробувань, де їй необхідно доводити свою соціальну значущість, матеріальне благополуччя, фізичне самопочуття чи рівень інтелекту. В принципі симптоми екзаменаційного стресу можна побачити у школярів перед контрольною роботою, у студентів ВНЗ, у т.ч. столиці України, під час сесії, у водіїв, які вперше здають на права, у хірурга, котрий опановує нову операцію, у безробітного, який прийшов на співбесіду до потенціального роботодавця. Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можна відшукати у періоди сесії в будь-якому ВНЗ м. Києва. Ночі без сну, тривожні думки, зниження апетиту, пришвидшення пульсу та тремтіння кінцівок — ось типові прояви страху перед екзаменами.

Дослідження останніх років [2, 5, 9] показали, що страх перед іспитами зачіпає всі системи організму людини: нервову, серцево-судинну, імунну та ін. Під впливом цього страху у частини студентів відбуваються порушення генетичного апарату, які підвищують імовірність виникнення онкологічних захворювань. У період екзаменаційної сесії у студентів та школярів реєструються суттєві порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, що супроводжуються почастішанням пульсу, підвищенням артеріального тиску й порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи.

Дослідження, проведені автором [1–5, 7, 8], показують, що вразливий вплив цього явища на організм та психіку студентів ВНЗ (учнів середніх шкіл) недооцінюється. Соціологічні опитування показують, що студенти сприймають екзамен

як «поєдинок питань та відповідей», як «вишукані тортури», як «інтелектуальні та емоційні перевантаження». Значущість екзамену викликана тим, що його результати впливають на соціальний статус молоді людини, її самооцінку, матеріальний стан (стипендію), на подальші перспективи навчання у ВНЗ й, можливо, подальшу професійну кар'єру. Такі фактори, як тривале очікування екзамену, елемент невизначеності при виборі білету (повезе — не повезе?) й жорсткий ліміт часу на підготовку, підсилюють емоційну напругу до максимальних значень, що супроводжується «гормональною та вегетативною бурею». Наприклад, у окремих студентів систолічний тиск перед екзаменами доходить до відмітки 170 — 180 мм рт. ст., а пульс — до 120 — 130 ударів за хвилину, що відповідає або показникам гіпертоніків з солідним «досвідом» захворювання, або ж показникам спортсменів, які знаходяться під впливом значних фізичних навантажень. За даними проведеного у КНУБіА анкетування, 33% студентів скаржились на почастішання серцебиття перед екзаменом, 31% мали розлади сну, 20% студентів казали про порушення контролю за м'язами (некероване тремтіння м'язів, слабкість у колінах та ін.), 8% казали про неприємні відчуття у грудях, 4% студентів скаржились на болі у голові та ін.

Цікаво, що боязливі щодо екзамену студенти, намагаються шукати причину передекзаменаційних хвилювань у зовнішніх факторах, знімаючи з себе відповідальність за свій страх. На питання: «Що турбує вас найбільше всього перед екзаменами й викликає сумнів у його успішній здачі?» — 49% опитуваних у якості фактору, що заважає отриманню «відмінно»/«добре», зазначили складний білет, 21% — недоброзичливе відношення екзаменатора, 11% — невпевненість у собі, 10% — поганий фізичний стан і тільки 8,5% студентів КНУБіА вказали на низький рівень знань.

Слід зазначити, що при виникненні будь-якої уявної чи реальної небезпеки у різних індивідуумів

включається переважно «активний» чи «пасивний» тип реагування. У більшості людей у випадку небезпеки відбувається почастішання пульсу й підвищення артеріального тиску, у той час як у меншій частині — навпаки, пульс уповільнюється й знижується тиск (у них від страху «завмирає серце», «перехоплює дихання», знижується загальна активність організму). Згідно з нашими спостереженнями дана картина виявляється й у студентів, що відчувають страх перед наступними екзаменами, у той час як у більшості молодих людей стан нервової напруги й хвилювання супроводжується почастішанням серцебиття й підвищенням артеріального тиску, у частини студентів спостерігалась інша реакція: уповільнення ритму серця, послаблення м'язового тону, падіння артеріального тиску. Цей тип реакції на екзамен спостерігався в основному у осіб зі слабким типом нервової системи, у людей з меланхолічним темпераментом, нездатних витримувати великі навантаження. Причому, якщо перед першим іспитом у них зустрічався «нормальний» тип реагування із загальною активізацією організму, то до другого — третього екзамену у них, як правило, наставало надграницьне гальмування, що супроводжувалось пасивністю й різким падінням сил та настрою. Такі студенти здавали останні екзамени сесії буцімто «по інерції» й були готові сприйняти будь-яку оцінку, аби «ці страждання» швидше закінчились.

Цікаво, що у той час як для одних людей проблемою є зниження рівня екзаменаційного стресу, для інших, навпаки, потрібно «як слід розгніватись» чи перелякатись, щоб у повній мірі мобілізувати свої сили й успішно здати екзамен. Для кожної людини потрібний свій, оптимальний рівень хвилювання та страху, за котрого вона показує найкращі результати. У першу чергу це залежить від типу вищої нервової діяльності чи темпераменту: наприклад, для меланхоліків, які відносяться до слабого типу нервової системи, бажано знижувати зайве збудження, а от для флегматика з сильним й інертним типом вищої нервової діяльності, щоб краще відповісти, необхідно, навпаки, більше перейматися й боятися екзамену.

На думку авторів даної роботи, зниження рівня екзаменаційного стресу у студентів ВНЗ столиці України можна здійснити за допомогою аутотренінгу [10-14] й нейролінгвістичного програмування [15, 16].

Метою даної роботи є встановлення основних закономірностей екзаменаційних стресів та шляхів їх подолання засобами фізичного виховання та фізичної активності людини. Для реалізації вказаної мети необхідно з'ясувати оптимальний режим навчання (роботи) та харчування студентів вищих навчальних закладів України у період екзаменаційної сесії.

2. Оптимальний режим роботи (навчання) й харчування під час екзаменаційної сесії. У період підготовки до екзаменів не слід радикально змінювати свій режим дня, оскільки різка зміна звичайного

способу життя погано «вписується» у налагоджені біологічні ритми людини й вимагає довготривалого періоду адаптації. Тому під час екзаменаційної сесії бажано зберігати звичайний ритм сну та праці, обмежившись мінімальними змінами режиму дня. Ці зміни повинні зводитись до наступних.

2.1. Режим сну та праці: не рекомендується підсилювати учбове навантаження за рахунок сну. Подібна рекомендація обумовлена тим, що нормальний сон не тільки знімає розумову втому й забезпечує відновлення втрачених сил організму, але й грає найважливішу роль у механізмах пам'яті. Як показують дослідження вчених, саме під час сну відбувається перенесення інформації, отриманої за день, з оперативної у довготривалу пам'ять. Тому скорочення кількості часу, відведеного на сон, не тільки буде призводити до поганого психічного самопочуття, в'ялості та апатії, але й знизить ефективність засвоєння учбового матеріалу. Під час підготовки до екзаменів крім сну вночі бажано ввести у розпорядок дня короткотривалий (1—1,5 години) денний сон.

2.2. Чергування розумової та фізичної діяльності. Під час підготовки до екзаменів найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півторагодинні заняття з п'ятнадцятихвилинними перервами між ними для фізкультпауз. Спосіб фізичної активності не має суттєвого значення — це може бути звичайна фізична зарядка, аеробіка, танці та ін. При цьому бажано задіяти всі групи м'язів для підсилення кровообігу у організмі. Особливо сприятливо такі паузи діють на лімфообіг, котрий практично припиняється за сидячої розумової роботи і тому вимагає періодичної активної стимуляції за рахунок роботи м'язів. Крім короткотривалих перерв у режимі дня слід передбачити 1—2 великих годинних перерви для прогулянок на свіжому повітрі. Прогулянки влітку бажано організовувати у парках, скверах та інших місцях, які мають зелені насадження, з тим, щоб забезпечити активну вентиляцію легень й насичення організму киснем.

2.3. Харчування. Під час інтенсивної розумової роботи рекомендоване 4—5 разове харчування. При більш рідкому харчуванні надходження великої кількості корисних речовин викликає переповнення шлунку, приплив крові до нього й відповідно порушення постачання крові до мозку, що викликає в'ялість й сонливість. Більш частіше харчування відвертає від занять і у сполученні з гіподинамією може призводити до підвищення маси тіла.

Їжа повинна бути середньої калорійності, у харчовому раціоні повинна бути достатня кількість білків, вітамінів та рослинних жирів. Надлишок тваринних жирів та крахмалу небажаний. Дуже важливою є наявність у їжі свіжих рослинних продуктів: овочів та фруктів. Вони не тільки є джерелом вітамінів, але й утримують у собі клітковину, що забезпечує нормальне функціонування кишкового тракту (у протилежному випадку сидяча ро-

зумова робота й хронічний нервовий стрес, який супроводжується активізацією симпатичної нервової системи, можуть викликати запори).

Крім свіжих овочів та фруктів, у якості джерела вітамінів можна використовувати яйця, печінку, житній хліб, а також вживати полівітамінні комплекси з додаванням мікроелементів.

2.4. Психологічна підготовка до екзаменів полягає у створенні оптимального функціонального стану, який дозволяє студенту найкращим чином продемонструвати свої знання викладачеві, а також звести до мінімуму шкоду здоров'ю, яку приносить напружене навчання під час сесій. Для нормалізації свого фізіологічного та психологічного стану студенти можуть застосовувати дві групи прийомів, одна з котрих спрямована на релаксацію, а інша — на мобілізацію організму. До першої групи відносяться метод медитації на диханні й аутогенне тренування, а до другої — метод позитивного цілеспрямовування [1, 2].

Висновки

1. Заняття фізичною культурою та спортом є одним з найбільш потужних природних антистресорних засобів (виключаючи секс, котрий, до речі, за своїм впливом на організм наближається до спортивних навантажень).

2. Спорт та різноманітні фізичні вправи, рухи активізують роботу серцево-судинної та нервової систем, завдяки їм згоряє надлишок адреналіну, вони підвищують активність імунної системи, відволікають думки від життєвих проблем і т.д. Активність тіла, поєднана з позитивними емоціями, автоматично призводить до підвищення активності психіки, доброго настрою.

3. Пам'ятаймо слова І. Мюллера: «Людина, якій ніколи попідкуватись про своє здоров'я, подібна до ремісника, котрому ніколи підточити свої інструменти» і Платона: «Для пропорційності, краси та здоров'я необхідна не тільки освіта й знання у області наук і мистецтв, але й заняття на протязі усього життя фізичними вправами, гімнастикою».

Список літератури

1. О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование. — СПб.: Эриксон — колледж, 1996. — 202 с.
2. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека. — Алма-Ата: Казахстан, 1970. — 200 с.
3. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом? — Воронеж: МОДЭК, 2000. — 176 с.
4. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Обучение и здоровье. — Воронеж, 2000. — 30 с.
5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 272 с.
6. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса/Автореферат дисс. на соиск. уч. ст. доктора биол. наук. — СПб, 2001. — 32 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса. — М.: Изд-во ЭКСМО, 2006. — 304 с.
8. Щербатых Ю.В. Влияние личностных особенностей на величину артериального давления у студентов в норме и в условиях эмоционального стресса//Артериальная гипертензия. — 2000. — Т. 6, №2. — С. 74—76.
9. Щербатых Ю.В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса//Журнал ВНД им. И.П. Павлова. — 2000. — №6. — С. 959—965.
10. Щербатых Ю.В., Есауленко И.Э. Прогнозирование и коррекция уровня эмоционального стресса у студентов высшей школы//Системный анализ и управления в биомедицинских системах. — 2002. — Т. 1, №3. — С. 319—322.
11. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. — Воронеж: ИАН, 2000. — 120 с.
12. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов//Высшее образование в России. — 2000. — №3. — С. 111—115.
13. Щербатых Ю.В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе//Физиология человека. — 2000. — Т. 26, №5. — С. 151—152.
14. Щербатых Ю.В. Комплексная программа профилактики сосудистых нарушений на основе саморегуляции//Впервые в медицине. — 1995. — №2—3. — С. 185—186.
15. Щербатых Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов//Профилактика правонарушений в студенческой среде. — Воронеж: ВГПУ, 2003. — С. 105—107.

Надійшла до редакції 08.11.2008 р.

Киселевская С.М., Россыпчук И.А., Човнюк Ю.В., Антонюк О.А. Физическая активность студентов высших учебных заведений (вузов) столицы Украины как способ преодоления экзаменационных стрессов. В работе установлены основные закономерности экзаменационных стрессов и способы их преодоления средствами физического воспитания и физической активности человека. Для реализации указанной цели предложены оптимальные режимы учёбы (работы) и питания студентов высших учебных заведений Украины в период экзаменационной сессии.
Ключевые слова: физическая активность, студенты, высшие учебные заведения Украины, средство, преодоление, экзаменационные стрессы.

Kiselevskaya S.M., Rossipchuk I.A., Chovnjuk Y.V. Antonjuk O.A. Physical activity of the students of the high schools of the Ukrainian capital as means for the overcoming examination's stresses. The main relationships of the examination stresses and of the ways for the overcoming them with the help of such means as human physical activity are discussed. One must find out the optimal regimes of studying (working) and eating of the Ukrainian high schools' students during the examination session for the realization of these purposes.
Key words: physical activity, students, Ukrainian high schools, means, overcoming, examination stresses.